



УДК 373.3.091.12.011.3-051:005

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-2208-2220](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-2208-2220)

Петрик Крістіна Юріївна кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки, Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0003-0615-5217>

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЯК ЧИННИК ЙОГО ПЕДАГОГІЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

Анотація. У статті розкрито проблему тайм-менеджменту у професійній діяльності майбутнього вчителя початкових класів як одного з ключових чинників підвищення ефективності його педагогічної праці. Наголошено, що в умовах зростання навантаження на майбутнього педагога, упровадження інноваційних методик навчання та необхідності постійної взаємодії з учнями, батьками й адміністрацією, раціональне управління власним часом стає не лише практичною потребою, а й складовою професійної компетентності сучасного конкурентоспроможного фахівця. Акцентовано увагу на теоретичних основах тайм-менеджменту як системи організації часу, що включає планування, визначення пріоритетів, цілепокладання, делегування завдань, рефлексію та самоконтроль. Окреслено основні виклики, що постають перед учителем початкових класів у процесі організації власного часу, зокрема багатозадачність, емоційне навантаження, поєднання навчальної, виховної та адміністративної функцій. Особливу увагу приділено аналізу ефективних практик тайм-менеджменту в освітньому середовищі, зокрема: ведення педагогічного планера, застосування технік розподілу часу (метод «Pomodoro», матриця Ейзенхауера), цифрових інструментів для планування й відстеження виконаних завдань, а також впровадження особистих ритуалів, що сприяють збереженню ресурсного стану педагога. Результати теоретичного аналізу підтверджують, що сформовані навички тайм-менеджменту прямо впливають на якість освітнього процесу, здатність до педагогічної імпровізації, зниження ризиків професійного вигорання та забезпечення здорового балансу між професійною та особистою сферами. Відтак, розвиток тайм-менеджмент-компетентностей має бути інтегрованою складовою фахової підготовки та післядипломної освіти педагогів.

Ключові слова: тайм-менеджмент, професійна ефективність, педагогічне планування, майбутній учитель початкових класів, самоменеджмент.

Petryk Kristina Yuriyivna PhD of Pedagogical Sciences, associate professor, head of the department of pedagogy, Berdyansk State Pedagogical University, Zaporizhzhia <https://orcid.org/0000-0003-0615-5217>



TIME MANAGEMENT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHER AS A FACTOR IN THEIR PEDAGOGICAL EFFECTIVENESS

Abstract. The article addresses the issue of time management in the professional activity of future primary school teacher as a key factor in enhancing pedagogical efficiency. It is emphasized that, under the conditions of increasing teacher workload, the implementation of innovative teaching methods, and the necessity of continuous interaction with students, parents, and administration, effective time management becomes not only a practical need but also an integral component of modern teacher professional competence.

Theoretical foundations of time management are analyzed as a system of time organization that includes planning, prioritization, goal-setting, task delegation, reflection, and self-control. The article outlines the main challenges faced by primary school teachers in organizing their time, such as multitasking, emotional load, and the combination of instructional, educational, and administrative duties.

Special attention is paid to the analysis of effective time management practices in the educational environment, such as maintaining a teaching planner, applying time allocation techniques (Pomodoro technique, Eisenhower matrix), using digital tools for planning and task tracking, and implementing personal rituals that help maintain the teacher's resourceful state.

The results of the theoretical analysis confirm that developed time management skills directly influence the quality of the educational process, the teacher's ability to improvise pedagogically, reduce the risks of professional burnout, and ensure a healthy balance between professional and personal spheres. It is concluded that the development of time management competencies should be an integrated part of both initial teacher training and continuing professional development.

Keywords: time management, professional effectiveness, pedagogical planning, future primary school teacher, self-management.

Постановка проблеми. Питання ефективного управління часом у професійній діяльності майбутнього вчителя початкових класів не є новим, проте в умовах сучасного освітнього середовища воно набуває особливої актуальності. Постійні зміни в законодавстві, оновлення освітніх стандартів, зростання адміністративного навантаження, активне впровадження цифрових технологій та орієнтація на індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти суттєво ускладнюють щоденну педагогічну практику. В умовах, коли професійна діяльність майбутнього фахівця охоплює широкий спектр завдань – від навчання й виховання до планування, комунікації з батьками та взаємодії з адміністрацією – вміння раціонально організовувати власний час стає не просто навичкою, а необхідною умовою забезпечення якості освітнього процесу, підтримки професійної витривалості та збереження психоемоційного балансу.



Водночас реальна освітня практика демонструє цілу низку проблем, що суттєво ускладнюють ефективне використання часу вчителем. Насамперед, постійне розширення кола професійних обов'язків, необхідність швидкої адаптації до змін в освітніх програмах, впровадження нових технологій та інноваційних методик вимагають від педагога не лише гнучкості, а й високого рівня самоорганізації та оперативності у прийнятті рішень. Відповідно, у разі відсутності системно сформованих навичок тайм-менеджменту зростає ризик перевантаження, хронічної втоми й зниження якості професійної діяльності.

Педагогічна освіта все ще недостатньо зосереджена на розвитку компетентностей самоменеджменту: майбутні вчителі початкових класів отримують ґрунтовну теоретичну підготовку з методики навчання та психології розвитку здобувачів освіти, однак навички ефективного планування власної діяльності нерідко залишаються поза межами навчальних програм та формуються вже в практичній діяльності, здебільшого методом спроб і помилок. Не менш суттєвою є й відсутність системної підтримки з боку адміністрації закладу освіти: надмірна звітність, численні позакласні активності та додаткові доручення часто зміщують фокус з основної освітньої діяльності, що не лише впливає на її якість, а й сприяє професійному виснаженню й емоційному вигоранню майбутніх учителів початкових класів.

Ураховуючи викладене, актуальність теми зумовлена необхідністю комплексного осмислення ролі тайм-менеджменту у професійній діяльності майбутнього вчителя початкових класів як засобу підвищення педагогічної ефективності, запобігання професійним ризикам та забезпечення сталого професійного розвитку. В умовах постійної зміни освітніх підходів та зростаючих вимог до професії вчителя, уміння ефективно керувати власним часом набуває значення не лише як організаційна навичка, а як стратегічна компетентність ХХІ століття. Розгляд та аналіз проблеми у контексті сучасних психологічних концепцій самоменеджменту, організаційної психології та педагогічної практики дозволяє окреслити шляхи формування ефективних моделей управління часом у діяльності вчителя початкової ланки освіти, що сприятиме як особистісному благополуччю педагога, так і підвищенню якості освітнього процесу в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ефективного тайм-менеджменту у професійній діяльності майбутнього педагога дедалі частіше опиняється в центрі уваги науковців, що пов'язано з ускладненням функціональних обов'язків та зростанням вимог до сучасного працівника освіти. Особливо актуальною ця тема є для вчителя початкових класів, адже саме в молодшому шкільному віці учні потребують високого рівня уваги, організованості та гнучкості від педагога. Раціональна організація часу в такому контексті безпосередньо впливає на якість процесу навчання, створення безпечного та комфортного освітнього середовища для дітей, а також на збереження професійної витривалості самого вчителя. Водночас в умовах



реалізації Концепції «Нова українська школа» особливої ваги набуває здатність майбутнього педагога до самоменеджменту – ефективного планування, розстановки пріоритетів, рефлексії та своєчасного відновлення ресурсів, що є критичним у запобіганні професійному вигоранню [1, 2 с. 5–7].

Серед українських дослідників значний внесок у вивчення професійної діяльності вчителя, його психологічної стійкості, педагогічної майстерності та самоменеджменту зробили такі науковці: І. Бех, Н. Білик, Н. Гузій, Л. Карамушка, С. Максименко, О. Савченко та ін. Зокрема, І. Бех акцентує увагу на морально-ціннісних основах розвитку особистості педагога, важливості внутрішньої організації професійної діяльності як передумови ефективної взаємодії з учнями та батьками. С. Максименко розглядає саморегуляцію особистості педагога через розвиток психічної активності, волевих якостей, здатності до самоконтролю та планування професійних дій. У роботах Л. Карамушки детально проаналізовано психолого-організаційні аспекти управління професійним навантаженням педагогів, стресостійкості та подолання професійних дистресів, що безпосередньо пов'язане з ефективною організацією часу вчителя [3, 4].

Питання тайм-менеджменту в освіті активно досліджують й такі вчені, як Н. Білик, яка розглядає управління часом як важливу складову педагогічної компетентності та Н. Гузій, що акцентує увагу на самоорганізації педагогічної діяльності у світлі нових професійних стандартів та зміненої ролі вчителя у процесі навчання. Значний внесок у цю тему зробила О. Савченко, чия робота присвячена організації навчальної діяльності молодших школярів й структуруванню освітнього процесу, що також безпосередньо пов'язано з ефективним управлінням педагогічним часом. Відповідно, наукові здобутки цих авторів окремо підкреслюють важливість інтеграції методик тайм-менеджменту в педагогічну практику для оптимізації процесу навчання та підтримки професійного благополуччя майбутнього вчителя [4, 5].

Серед зарубіжних авторів проблема тайм-менеджменту розглядається у ширшому контексті організаційного самоменеджменту та професійної ефективності. Зокрема, С. Кові у своїй концепції «7 звичок вискоефективних людей» підкреслює важливість чітких пріоритетів, планування на основі цілей та балансу між професійною та особистою сферами життя. Б. Трейсі акцентує увагу на методиках планування робочого часу, визначенні ключових завдань та усуненні «поглиначів часу» як основних перешкод професійної ефективності педагога. Д. Аллен, автор популярної методики «Getting Things Done», детально описує системні підходи до управління завданнями та організації робочих процесів, які дозволяють уникати перенавантаження та знижувати стрес у щоденній професійній діяльності [6, 7].

Аналіз наукових джерел підтверджує, що тайм-менеджмент у діяльності майбутнього педагога, зокрема вчителя початкових класів, є багатовимірною проблемою, що охоплює як особистісні аспекти професійної самореалізації, так



і організаційно-методичні питання ефективної побудови освітнього процесу. Врахування досягнень сучасної психології, педагогіки та менеджменту дозволяє сформулювати комплексні підходи до розвитку тайм-менеджмент-компетентності майбутніх фахівців, що є важливою умовою їх професійного успіху в умовах сучасних освітніх викликів.

Мета статті – дослідити сучасні підходи до управління часом у професійній діяльності майбутнього вчителя початкових класів, визначити ключові чинники, що впливають на ефективність тайм-менеджменту, а також окреслити педагогічні умови та методики, які сприяють підвищенню продуктивності, професійній стійкості та сталому розвитку освітян у теперішніх умовах.

Виклад основного матеріалу. Проблема ефективної організації робочого часу освітян має глибоке коріння в педагогічній науці, адже ще в межах класичної дидактики вона розглядалася як важлива складова продуктивності педагогічної праці. Проте сучасні трансформації в українській освіті, зокрема, реформа Нової української школи, цифровізація освітнього процесу, розширення інституційної автономії та впровадження компетентнісного підходу зумовлюють потребу в переосмисленні категорії «час учителя» у ширшому контексті. Особливо це стосується особистості майбутнього вчителя початкових класів, який сьогодні виконує значно розгалуженіший спектр функцій, ніж це було раніше. Його професійна діяльність передбачає постійну взаємодію з учнями, батьками, адміністрацією та цифровими платформами, що вимагає не лише технічної обізнаності, а й гнучкого, стратегічного підходу до розподілу часу та збереження особистих ресурсів. У такому контексті проблема тайм-менеджменту набуває нового змісту й потребує ґрунтовного аналізу як одного з ключових аспектів сучасної педагогічної практики [2, с. 20–22, 8].

Нинішня професійна реальність вимагає від майбутнього фахівця одночасно бути організатором процесу навчання, фасилітатором емоційного розвитку здобувачів початкової освіти, аналітиком освітніх результатів та адміністратором цифрової документації. За даними досліджень (зокрема, ЮНЕСКО, OECD), саме надмірне навантаження та низька ефективність планування часу виділяються серед основних факторів професійного вигорання вчителів у всьому світі.

У таких умовах тайм-менеджмент набуває значення не лише технічного інструмента для економії часу, а й стратегічної компетентності, що забезпечує сталість професійної діяльності та баланс між особистим та робочим життям. Так, він дозволяє майбутньому педагогу не лише «встигати» більше, а також якісніше розмежовувати зони відповідальності, визначати пріоритети відповідно до реальних потреб, а не зовнішніх очікувань.

Варто зазначити, що опанування навичок керування часом дедалі частіше розглядається як обов'язкова умова збереження психологічного здоров'я вчителя, що особливо актуально в умовах постійних реформ та інтенсивної діджиталізації освіти [6, 9].



Окремої уваги заслуговує зміна темпоритму самої освітньої системи – ще один ключовий чинник, що впливає на організацію часу майбутнього вчителя початкових класів. Швидкі перетворення освітніх політик, необхідність постійного підвищення кваліфікації, вимоги до ведення електронного документообігу, участь у грантах, конкурсах, проєктній діяльності – усе це робить педагогічну професію надзвичайно динамічною та багатовекторною. Така активність вимагає від майбутнього вчителя постійної адаптації до нових форматів роботи та швидкого реагування на зовнішні зміни, що значно ускладнює якісне довгострокове планування (замість стабільного розкладу – постійні дедлайни, багатозадачність та очікування «тут і зараз» від кожного члена педагогічного колективу). Відповідно до цього, питання саморегуляції, автономії у прийнятті рішень, гнучкості у плануванні робочого часу стають критично важливими складовими педагогічної ефективності. Тому варто усвідомлювати, що попри наявність загального визначення важливості тайм-менеджменту, в реальній шкільній практиці спостерігаються численні перешкоди у його впровадженні, що пов'язано не лише з об'єктивними зовнішніми чинниками, а й з усталеними професійними стереотипами, нераціональним розподілом функцій, часто відсутністю системної підтримки з боку адміністрації. Відповідно, все це формує комплекс викликів, які безпосередньо впливають на здатність педагога ефективно керувати власним часом у межах щоденної праці [2 с. 16–18, 9].

Усе зазначене вище яскраво проявляється у щоденній професійній діяльності майбутнього вчителя початкових класів, яка відзначається надзвичайною щільністю завдань, що вимагають постійної концентрації, оперативного реагування та емоційного залучення. Специфіка роботи педагога нової генерації полягає у партнерській взаємодії з молодшими школярами, які потребують не лише інтелектуального супроводу, а й чутливого ставлення до їхніх соціально-емоційних потреб. У своїй щоденній роботі вчитель водночас виступає і в ролі наставника, вихователя, регулятора поведінки, діагноста труднощів, і творця сприятливого психоемоційного клімату. Така багатогранність функцій майбутнього фахівця, за умови відсутності ефективної організації часу, нерідко призводить до розпорошення уваги, зниження результативності діяльності та накопичення професійної втоми [8].

Для впорядкування та системного аналізу особливостей організації власного часу майбутнього вчителя початкових класів можна виокремити кілька ключових викликів, що істотно ускладнюють реалізацію ефективного тайм-менеджменту в освітній практиці, зокрема:

– багатозадачність, що передбачає необхідність одночасного виконання широкого спектра завдань (від підготовки та проведення уроків до ведення документації, комунікації з батьками, участі в методичній роботі й реалізації виховних заходів) і потребує постійного переключення уваги, що ускладнює концентрацію, провокує втому й знижує загальну продуктивність;



– емоційне навантаження, пов'язане з постійною взаємодією зі здобувачами початкової освіти, які вимагають не лише інтелектуального супроводу, а й емоційної підтримки, чуйності, регуляції поведінки та збереження позитивного психологічного клімату в класі, що потребує значного внутрішнього ресурсу вчителя й у разі його виснаження може призводити до емоційного вигорання та зниження професійної мотивації;

– поєднання освітньої, виховної та адміністративної складових, у межах якого відсутність чітких меж між видами діяльності, дефіцит цифрових інструментів для автоматизації процесів і значна частка часу, що витрачається на рутинні технічні завдання, ускладнюють структурування робочого дня та не дають змоги формувати гнучкий, ресурсозберігаючий розклад.

Узагальнюючи наведені аспекти, слід констатувати, що подібні виклики формують не просто зовнішні труднощі, а цілісне середовище високого навантаження, яке спричиняє когнітивне, емоційне та фізичне перевантаження майбутнього вчителя початкових класів. Це, у свою чергу, знижує якість виконання професійних обов'язків, зменшує ефективність педагогічної взаємодії, порушує баланс між робочим та особистим життям, підвищуючи ризики професійного вигорання. Особливо це відчутно в умовах, коли відсутня цілісна стратегія організації часу або коли тайм-менеджмент зводиться лише до формального планування без урахування індивідуальних особливостей та реальних обставин освітнього процесу. У даному контексті ефективне управління часом перестає бути другорядною навичкою, натомість набуваючи ознак критичної складової професійної компетентності успішного сучасного педагога.

Тайм-менеджмент як науково обґрунтована система організації часу базується на класичних концепціях управління ресурсами, адаптованих до особливостей педагогічної діяльності. У цьому контексті він охоплює не лише планування й пріоритизацію завдань, а й раціональний розподіл робочого часу, здатність до рефлексії, корекції дій та адаптації до динамічних умов освітнього процесу. Для майбутнього педагога це означає не просто організацію власного розкладу, а й уміння інтуїтивно зберігати внутрішній баланс між різними видами діяльності, швидко реагувати на непередбачувані ситуації та підтримувати стабільність освітнього середовища. Ефективна організація часу, таким чином, постає не лише як інструмент протидії перевантаженню, а як основа збереження професійної гнучкості, якості взаємодії з учнями та результативності педагогічної діяльності загалом. Із розширенням функціоналу сучасного вчителя дедалі більшої актуальності набуває впровадження практичних інструментів тайм-менеджменту, здатних підтримувати сталість у роботі, знижувати емоційне навантаження та забезпечувати фокус на справді стратегічно важливих завданнях. У цьому сенсі техніки керування часом перестають бути лише теоретичним надбанням, а трансформуються у прикладний ресурс щоденної професійної стійкості фахівця [3].



На сьогодні система організації часу пропонує майбутньому вчителю початкових класів численні дієві інструменти й методики, які можуть суттєво оптимізувати робочий день. Так, одним із ключових підходів є планування з урахуванням пріоритетів, де ефективною виявляється матриця Ейзенхауера, яка дозволяє розділити завдання за ознаками терміновості та важливості, що дає змогу не витратити час на другорядні або «псевдотермінові» справи. Окрім того, для підвищення концентрації та боротьби з прокрастинацією широко застосовується метод Pomodoro, що передбачає циклічну роботу протягом 25 хвилин із чітко окресленими короткими перервами, – така ритмічність особливо корисна для роботи з документацією чи підготовки до уроків. У практиці багатьох сучасних успішних педагогів ефективним інструментом також стає ведення особистого або цифрового педагогічного планера (як у форматі щоденника, так і через додатки типу Trello, Notion, Google Календар), де можна не лише планувати, а й фіксувати досягнення, результати, проміжні цілі. Також важливим компонентом тайм-менеджменту є формування щоденних або тижневих рутин: ритуалів початку й завершення робочого дня, часу на самоаналіз, підбиття підсумків, адже збереження психоемоційного ресурсу, передусім, можливе лише завдяки впровадженню технік самоусвідомлення, періодичній оцінці власної ефективності та вмінню відмовлятися від нерациональних завдань, які не несуть педагогічної цінності. Не менш значущим елементом сучасного підходу до управління часом стає інтеграція цифрових технологій: автоматизація розкладів, електронний документообіг, використання шаблонів (зокрема – в оцінюванні чи підготовці матеріалів), що зменшує витрати часу на рутинні операції, дозволяючи вчителю зосередитися на творчих аспектах роботи та безпосередній взаємодії з учнями. Отже, попри те, що проблеми тайм-менеджменту мають системний характер та давно відомі в педагогічній практиці, сучасні освітні реалії знову ставлять на перший план потребу у свідомому й гнучкому використанні як традиційних, так і новітніх підходів до організації часу. Раціональне поєднання перевірених інструментів та сучасних методик не лише підвищує професійну результативність майбутнього педагога, а й сприяє збереженню сталого робочого ритму, що є критично важливим для підтримки якості освітнього процесу та власного психологічного ресурсу в умовах постійних змін [5, 6, 7, 10].

Хоча сучасні інструменти тайм-менеджменту активно впроваджуються в освітню практику, саме поєднання інновацій із перевіреними класичними засадами (такі як: структурованість, послідовність, самодисципліна та ін.) залишається найдієвішою основою ефективної організації педагогічного часу. Ці фундаментальні елементи, хоч і менш помітні на тлі технологічних новацій, проте є базою будь-якої успішної системи налаштування якісної праці. У щоденній діяльності майбутнього вчителя початкових класів це проявляється через систематичне планування, дотримання робочого режиму, звичку завершувати розпочаті справи та постійний аналіз результатів своєї роботи.



Однак, незважаючи на доступність різноманітних методик та технік управління часом, багато педагогів нехтують цими простими, але ключовими складовими. Наприклад, відсутність записаних планів, регулярного підбиття підсумків або елементарного ранкового ритуалу підготовки до робочого дня знижує ефективність навіть найсучасніших цифрових платформ чи методів. Натомість учитель, який практикує щоденне коротке планування, веде розклад із чітким розмежуванням завдань за видами діяльності (навчальною, виховною, організаційною) та дотримується базових рутин, значно рідше стикається з авральними ситуаціями під час роботи й емоційним вигоранням [9].

Особливої уваги заслуговує здатність до рефлексії – усвідомленого аналізу того, як і на що було витрачено час. Це дозволяє не лише виявити «поглиначів часу», а й вибудовувати довготривалі стратегії професійного зростання, уникати повторення типових помилок і поступово формувати індивідуальну модель продуктивності.

Саме завдяки рефлексії майбутній педагог усвідомлює, які з технік справді працюють у його середовищі, а які лише створюють ілюзію впорядкованості. Варто розуміти, що якісна рефлексія сприяє глибшому розумінню власних ресурсних меж, сигналів втоми та перевантаження, що є критично важливим у запобіганні професійному вигоранню, забезпечуючи сталість особистісного розвитку та дозволяючи педагогові зберігати суб'єктну позицію в умовах постійних змін та високих очікувань з боку суспільства [11].

У професійній практиці майбутнього вчителя початкових класів ефективна рефлексія може здійснюватися за допомогою різних інструментів, адаптованих до динамічного робочого ритму.

Розглянемо деякі з найрезультативніших підходів та методів, що сприяють формуванню свідомої виробничої практики, підвищують якість прийняття рішень та допомагають майбутньому педагогові адаптуватися до змін, не втрачаючи внутрішньої стійкості й професійної автономії:

- щоденне коротке самозвітування: структурована практика фіксації ключових подій робочого часу, власних емоційних реакцій та оцінки виконаних завдань (наприклад, у вигляді щоденника чи цифрової нотатки);

- рефлексивні запитання: формулювання низки питань, які майбутній педагог систематично ставить собі з метою виявлення ефективних та неефективних моделей поведінки (наприклад: Що сьогодні вдалося особливо добре? Що викликало труднощі та чому? Які дії були зайвими?);

- періодичне планування з елементами зворотного аналізу: стратегія, що дозволяє поєднати техніки тайм-менеджменту з рефлексією, де майбутній учитель не лише окреслює завдання на тиждень або місяць, а й закладає проміжки для оцінки їхнього виконання та аналізу результативності (наприклад, у форматі щотижневого рефлексивного огляду);

- практика колегіальної рефлексії: обговорення професійних ситуацій з колегами у форматі педагогічних міні-груп, супервізій чи методичних об'єднань



(наприклад, під час коротких рефлексивних зустрічей після занять чи методичних нарад);

– використання електронних платформ для самоспостереження, які дають змогу відстежувати продуктивність, рівень стресу, настроїв та часові витрати (наприклад, застосунки типу Toggl, Moodnotes, Reflectly), що дозволяє вчителю отримувати наочну візуалізацію свого робочого навантаження та відповідно адаптувати планування.

Окремий вимір у розгляді ефективного тайм-менеджменту майбутнього педагога становлять особистісні установки, що непомітно формують щоденні звички у розподілі часу. Часто саме внутрішні переконання, на перший погляд цілком конструктивні, стають джерелом хронічного перенавантаження. Так, установка «я завжди все встигну» може зумовлювати ігнорування реальних часових меж та призводити до постійного перенапруження. Переконання «я маю бути доступним завжди» – викликати відчуття провини за відпочинок або відмову, що блокує якісний відновлювальний ресурс. Установка «краще зроблю сам» – заважає делегувати, навіть якщо така можливість є, і спричиняє надмірну зосередженість на другорядних завданнях. Усі ці несвідомі моделі поведінки вимагають переосмислення: лише в умовах критичної рефлексії майбутній вчитель початкових класів може виявити внутрішні шаблони, що обмежують його у виборі ефективніших стратегій дій. Якраз у цьому контексті особливої актуальності набуває й переосмислення тайм-менеджменту як частини педагогічної майстерності в умовах НУШ. Зміна освітньої парадигми передбачає не лише нові методи й підходи, а й нову логіку взаємодії майбутнього фахівця з навчальним часом, де вчитель має не просто встигнути виконати програму, а й урахувати індивідуальні освітні траєкторії, емоційний стан дітей, простір для їхнього зворотного зв'язку. Такий підхід вимагає якісно іншого розуміння часу не як лінійної послідовності справ, а як простору можливостей, де ефективність визначається не кількістю виконаного, а цінністю досягнутого. У результаті тайм-менеджмент перестає бути технічним інструментом та трансформується в ознаку професійної зрілості вчителя – здатність свідомо структурувати власну діяльність у відповідності до цінностей нової освітньої культури [2 с. 5–9, 11].

Таким чином, попри динамічні зміни в освітньому середовищі, впровадження цифрових технологій та постійну трансформацію методик, базові принципи тайм-менеджменту залишаються незмінно актуальними. Вони формують той внутрішній каркас, на який спирається щоденна професійна діяльність майбутнього педагога – від звичних робочих рутин до стратегічного бачення власного розвитку. Структурованість мислення, послідовність у виконанні завдань, здатність до самодисципліни та рефлексії – це не архаїчні поняття, а основа, без якої втрачають ефективність навіть найновітніші інструменти та методики управління часом. Інтеграція цих класичних засад у професійне життя майбутнього вчителя початкових класів не повинна сприйматися як повернення до застарілих підходів, навпаки – це свідомий вибір



на користь глибини, стабільності та цілісності. Сформовані внутрішні алгоритми поведінки, такі як регулярне планування, гнучке визначення пріоритетів та вміння тримати фокус на головному, дозволяють майбутньому педагогу не лише ефективно адаптуватися до нових вимог, але й залишатися ресурсним у професії протягом тривалого часу. Особливо в умовах багатозадачності та емоційного напруження, повернення до основ дає змогу уникнути перенавантаження, зберегти професійну мотивацію й забезпечити сталу якість освітнього процесу. Саме на основі цих фундаментальних принципів можлива продуктивна комбінація традиційного педагогічного підходу з інноваційними інструментами. Тайм-менеджмент не може бути ефективним, якщо базується лише на поверхневих технологіях чи модних техніках. Його результативність визначається тим, наскільки глибоко майбутній учитель інтегрував його у власну систему цінностей, організації праці та особистого розвитку.

Висновки. Ефективний тайм-менеджмент у професійній діяльності майбутніх учителів початкових класів постає не лише інструментом організації праці, а й важливою умовою збереження педагогічної стійкості, внутрішнього балансу та емоційного здоров'я. Основними викликами, що ускладнюють продуктивне використання часу, залишаються багатозадачність, емоційне перевантаження, поєднання різних професійних функцій та недостатня автоматизація процесів. Оптимізація часу вимагає поєднання сучасних цифрових інструментів тайм-менеджменту з класичними підходами, які забезпечують стабільність і надійність щоденної роботи майбутнього педагога. Ефективними засобами виступають гнучке планування, рефлексія, пріоритизація завдань та впровадження сталих робочих рутин. Такий системний та усвідомлений підхід до організації часу дозволяє майбутньому вчителю початкових класів підвищити продуктивність, знизити ризики емоційного вигорання й забезпечити стабільність освітнього процесу в умовах сучасних трансформацій школи.

Література:

1. Мостова К. О. Психологічні особливості дитини молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2021»*: зб. матеріалів XXIII Всеукр. наук. конф. мол. уч. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2021. С. 344–345.
2. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С., Коберник І., Ковтунець В., Макаренко О., Малахова О., Нанаєва Т., Усатенко Г., Хобзей П., Шиян Р.; за заг. ред. Грищенка М. Київ : МОН України. 2016. 40 с.
3. Півень Т. П., Кошіль О. П. Психологічні чинники профілактики вигорання вчителів. *Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців*: матеріали наук.-практ. конф. (1 листопада 2024 року). Київ : Видавничий центр КНЛУ, 2024. С. 81–83.
4. Левандовська І., Шаравара Д. Неперервність освітнього процесу як фактор забезпечення управлінської підготовки фахівця. *Інновації в освіті: перспективи розвитку* : матеріали І Міжн. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 20 травня 2021 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2021. С. 211–213.



5. Харітонова М. В. Тайм-менеджмент в умовах дистанційної зайнятості. *Соціально-трудова сфера: досвід та інновації* : зб. тез доп. студ.-уч. платф. каф. соціоекономіки та управління персоналом у межах 88-ї загальноуніверситетської студентської наукової конференції «Інноваційні ідеї та креативні проєкти в цифровій екосистемі». (17-18 травня, 2021 р.). Київ : КНЕУ, 2021. С. 128–133.

6. Олійник І. О. Тайм-менеджмент майбутніх вчителів початкових класів як умова ефективного дистанційного навчання. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*. 2023. Вип. 52. С. 147–155.

7. Жуковська А. Ю. Сучасні методи та технології тайм-менеджменту. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Економічна»*. 2021. Вип. 101. С. 79–92.

8. Любчак Л. В. Професійні компетентності педагога нової української школи. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 61. С. 140–145.

9. Степанова Н. М., Гнезділова К. М. Тайм-менеджмент у професійній підготовці майбутніх педагогів. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*. 2023. № 17. С. 186–192.

10. Деркач Л., Мороз Л. Початкова школа України в умовах когнітивної війни: пошук нових ідей (від інсайту до технології). *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2023. Т. 91 № (II) 1. С. 30–44. URL: <https://doi.org/10.38014/osvita> (дата звернення: 19.06.2025).

11. Кравчина, Т. Рефлексивна позиція педагога: методи і прийоми рефлексії педагогічної діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2022. Т. 10 № 7, С. 39–43. URL : <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i7-006>

References:

1. Mostova, K. O. (2021). *Psykhologichni osoblyvosti dytyny molodshoho shkilnoho viku* [Psychological characteristics of a younger school-age child]. *Aktualni problemy pryrodnychkykh i humanitarnykh nauk u doslidzhennia molodykh uchenykh «Rodzynka – 2021» – Topical issues of natural and humanitarian sciences in the research of young scientists "Zest – 2021": Proceedings of the XXIII All-Ukrainian Scientific Conference of Young Scientists* (pp. 344–345). Cherkasy: ChNU im. B. Khmelnytskoho [in Ukrainian].

2. Hrynevych, L., Elkin, O., Kalashnikova, S., Kobernyk, I., Kovtunets, V., Makarenko, O. et al. (Eds.). (2016). *Nova ukrainska shkola: kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly* [New Ukrainian School: Conceptual foundations for secondary school reform]. Kyiv: MON Ukrainy [Ukr].

3. Piven, T. P., & Koshil, O. P. (2024). *Psykhologichni chynnyky profilaktyky vyhorannia vchyteliv* [Psychological factors of teacher burnout prevention]. *Psykhologichna dopomoha v Ukraini: problemy pidhotovky ta profesiinoi diialnosti fakhivtsiv – Psychological assistance in Ukraine: issues of training and professional activity of specialists: Proceedings of the scientific-practical conference* (pp. 81–83). Kyiv: Vydavnychiy tsentr KNLU [in Ukrainian].

4. Levandovska, I., & Sharavara, D. (2021). *Neperervnist osvithnoho protsesu yak faktor zabezpechennia upravlinskoi pidhotovky fakhivtsia* [Continuity of the educational process as a factor in ensuring managerial training of a specialist]. *Innovatsii v osviti: perspektyvy rozvytku – Innovations in education: prospects for development: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference* (pp. 211–213). Ternopil: ZUNU [in Ukrainian].

5. Kharytonova, M. V. (2021). *Taim-menedzhment v umovakh dystantsiinoi zainiatosti* [Time management under remote employment conditions]. *Sotsialno-trudova sfera: dosvid ta innovatsii – Socio-labor sphere: experience and innovations: Proceedings of the student research platform* (pp. 128–133). Kyiv: KNEU [in Ukrainian].





6. Oliinyk, I. O. (2023). Taim-menedzhment maibutnikh vchyteliv pochatkovykh klasiv yak umova efektyvnoho dystantsiinoho navchannia [Time management of future primary school teachers as a condition for effective distance learning]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko. Pedagogical Sciences*, 52, 147–155 [in Ukrainian].

7. Zhukovska, A. Yu. (2021). Suchasni metody ta tekhnolohii taim-menedzhmentu [Modern methods and technologies of time management]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriiia «Ekonomiczna» – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series “Economics”*, 101, 79–92 [in Ukrainian].

8. Liubchak, L. V. (2020). Profesiini kompetentnosti pedahoha Novoi ukrainskoi shkoly [Professional competencies of the New Ukrainian School teacher]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriiia: Pedahohika i psykholohiia – Scientific notes of Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskiy. Series: Pedagogy and Psychology*, 61, 140–145 [in Ukrainian].

9. Stepanova, N. M., & Hnezdilova, K. M. (2023). Taim-menedzhment u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh pedahohiv [Time management in professional training of future educators]. *Naukovyi visnyk Kremenets'koi oblasnoi humanitarno-pedahohichnoi akademii im. Tarasa Shevchenka – Scientific Bulletin of Kremenets Regional Humanitarian-Pedagogical Academy named after Taras Shevchenko*, 17, 186–192 [in Ukrainian].

10. Derkach, L., & Moroz, L. (2023). Počatkova škola Ukraïny v umovakh kohnytyvnoï viiny: pošuk novykh idei (vid insaitu do tekhnolohii) [Primary school of Ukraine in the context of cognitive war: search for new ideas (from insight to technology)]. *Vyshcha osvita Ukraïny u konteksti intehratsii do yevropeiskoho osvitnoho prostoru – Higher Education of Ukraine in the Context of Integration into the European Educational Space*, 91(II)1, 30–44. Retrieved from <https://doi.org/10.38014/osvita> [in Ukrainian].

11. Kravchyna, T. (2022). Refleksyvna pozytsiia pedahoha: metody i pryiony refleksii pedahohichnoi diialnosti [Reflective position of the teacher: methods and techniques of pedagogical reflection]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 10 (7), 39–43. Retrieved from <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i7-006> [in Ukrainian].